

熱中症を予防しよう

熱中症警戒アラート運用中!



近年、長崎県内において、年平均気温は上昇傾向にあり、熱中症救急搬送者数も増加傾向です。とくに、島原地域は県内でも暑い地域であり、特徴として、熱中症救急搬送者の症状が重くなる傾向にあることが報告されています。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。また、過去に例のない危険な暑さで、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数が35に達する場合に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

「熱中症警戒アラート」を活用して情報をいち早くキャッチし、徹底した予防行動に努めましょう。

「熱中症警戒アラート」はテレビやラジオなどで情報を入手できるほか、環境省のLINE公式アカウントに登録すると地域別の情報を確認できます。



熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

(出典：環境省熱中症予防情報サイト)

問合せ先 保険健康課

